

Proponente: Sílvia Maria Melo Gonçalves

Área da Psicologia: Psicologia Social

### **A VIDA E O ESTRESSE: ESTUDOS COM ALUNOS, TRABALHADORES E IDOSOS**

Justificativa: A interpretação que se tem do mundo é determinante para a saúde física e emocional das pessoas, pois estas criam sua própria realidade a partir de suas percepções do mundo que a cerca. Neste sentido, quando alguém vive sob estresse, este afeta o organismo de várias maneiras e a gravidade dos sintomas pode se dar tanto fisicamente; dores de cabeça, dores musculares, insônia, taquicardia, alergias, queda de cabelo, mudança de apetite, gastrite, dermatoses, esgotamento físico etc.; como pode, também, desencadear desordens de caráter psicológico: ansiedade, depressão, apatia, tiques nervosos, isolamento, retraimento, introspecção, sentimentos de perseguição, problemas de memória, desmotivação, autoritarismo, irritabilidade, emotividade exacerbada etc. Então, a presença ou ausência de estresse, em níveis elevados, é preditora da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo, além da própria saúde física.

Considerando que o estresse causa inúmeros transtornos na vida de crianças, adolescentes, adultos e idosos e que, apesar de inúmeros trabalhos científicos nesta área, ainda não consideramos que sejam suficientes na medida em que o estresse continua causando morbidade para as pessoas.

Coordenador: Sílvia Maria Melo Gonçalves

***BULLYING: ESTRESSE NA ESCOLA.*** Sílvia Maria Melo Gonçalves (Departamento de Psicologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ); Dílson Fagundes Ribeiro (Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro)\*\*; Denilce Salvador (Instituto Federal do Espírito Santo-Campus Itapina); Sandra Burin Sbardelotto (PPGEA, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro)\*\*; Tássia Donadello Ferreira (PPGPSI, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro)\*\*.

### **INTRODUÇÃO**

A preocupação em pesquisar o *bullying* entre alunos na escola deve-se ao fato de os níveis de violência causarem preocupação, assim como a grande evasão escolar. Investigar o *bullying* faz-se necessário visto ser uma forma silenciosa de violência na medida em que a manutenção do silêncio faz parte da agressão. Em alguns casos, pais e professores só ficam sabendo do problema através dos danos causados pelo estresse do *bullying*, como a resistência em voltar à escola, queda de rendimento escolar, retraimento, depressão, distúrbios psicossomáticos, fobias etc.

O objetivo deste trabalho foi investigar a percepção e atitude de estudantes em relação ao *bullying*. A metodologia desta pesquisa é bibliográfica e de campo, de cunho qualitativo uma vez que busca a percepção subjetiva dos participantes. Esta modalidade de investigação científica permite, através de autorrelatos, alcançar uma maior quantidade de significados, motivações, opiniões, crenças, valores e atitudes frente ao *bullying*. Participaram deste estudo 120 estudantes, de ambos os sexos, do ensino médio

de escolas públicas do Rio de Janeiro. Como instrumento, foi elaborado um questionário aberto contendo oito perguntas acerca da percepção e atitude sobre o *bullying* e suas consequências para os envolvidos.

Os questionários foram aplicados individualmente, com consentimento dos participantes e de seus responsáveis, quando estes tinham idade inferior a 18 anos; da direção da escola e dos professores. Foi explicado que se tratava de uma pesquisa sobre *bullying* e que a colaboração destes seria de vital importância para a consecução do estudo em questão. Foi esclarecido que haveria garantia de anonimato e de sigilo absoluto, bem como o compromisso de apresentação dos resultados obtidos na pesquisa. Os resultados foram categorizados através da análise de conteúdo (Bardin, 1994).

#### DESENVOLVIMENTO:

Por que os seres humanos são violentos e agressivos? A resposta a esta questão continua aberta ainda que pesquisadores, ao longo da história da humanidade, tenham tentado respondê-la. Mas, independente da concepção adotada por diferentes enfoques teóricos, a agressão sempre será fonte de preocupação de pais, diretores de escola, gestores, governantes e da sociedade, pois esta infringe normas, regras e leis inerentes à vida de seres civilizados.

Segundo Sposito (2001), há na literatura descrição de dois tipos de agressão: agressão reativa e proativa. As características da agressão reativa correspondem à agressão automática e defensiva, diante da percepção de uma ameaça. Tais pessoas são intolerantes às frustrações, impulsivas, sujeitas a explosões diante de qualquer fonte de estresse.

Por outro lado, a agressão proativa não acontece de forma defensiva, automática e emocional a uma ameaça; trata-se de uma resposta organizada, com objetivo e premeditação. Para a autora supracitada, a agressão proativa, é segundo vários autores, utilizada como instrumento de ganho pessoal (*status*, controle, autoconfirmação, gratificação etc.), sendo usada de forma metódica e sutil, até que a meta desejada seja alcançada. Estes agressores iniciam seus atos de agressividade sem provocações e contra aqueles que consideram mais vulneráveis.

Os agressores proativos são considerados pelos professores como *bullies*. Quando estes são fisicamente grandes e fortes, ameaçam ou intimidam os mais fracos; já os que não possuem força física, manipulam para atingirem o controle de que precisam para uma autoimagem positiva, utilizando-se da razão e da lógica, não demonstrando remorso pelos seus atos e apresentando desculpas racionais para justificarem comportamentos agressivos, sendo capazes de calcular o momento certo para as atitudes de agressividade e para não serem percebidos.

Embora este trabalho esteja direcionado às escolas, o *bullying* pode acontecer em qualquer contexto em que haja interação entre as pessoas, tais como escolas, universidades, famílias, vizinhos e locais de trabalho.

“O *bullying* é um conceito específico e muito bem definido, uma vez que não se deixa confundir com outras formas de violência. Isso se justifica pelo fato de apresentar características próprias, dentre elas, talvez a mais grave, seja a propriedade de causar “traumas” ao psiquismo de suas vítimas e envolvidos. Possui ainda a propriedade de ser reconhecido em vários outros contextos, além do escolar: nas famílias, nas forças armadas, nos locais de trabalho (denominado de assédio moral), nos

asilos de idosos, nas prisões, nos condomínios residenciais, enfim onde existem relações interpessoais.” (FANTE, 2005).

A violência entre alunos de escola, vizinhos, de clubes e de outras situações onde crianças e adolescentes se encontram não é antiga, mas, pode-se dizer que *bullying* é um fenômeno novo porque só recentemente vem recebendo atenção e se constituiu de objeto de investigação nas últimas décadas. Trata-se de um fenômeno de consequências trágicas para a sociedade e para as vítimas desta violência marcada pela desigualdade entre iguais.

*Bullying* é uma palavra de origem inglesa, utilizada em muitos países, que significa usar o poder ou a força para intimidar, humilhar, excluir, fazer pouco caso, não dar atenção e perseguir os outros. Trata-se de um fenômeno mundial, encontrado em toda e qualquer escola, não estando restrito a nenhum tipo específico de instituição, pode ser no ensino fundamental, médio ou técnico; pública ou privada; rural ou urbana (Giannoni, 2009; Fante, 2005; Costantini, 2004; Guimarães, 1996). *Bullying* deve ser compreendido por um conjunto de comportamentos agressivos, intencionais e repetitivos, sem que haja motivação aparente, direcionado a um aluno ou mais alunos por um ou por um grupo de outros alunos agressores (FANTE, 2005).

As modalidades de agressão e possibilidades de intimidação para aquele que é vitimado pelo *bullying* são diversificadas, podendo-se destacar as formas mais comuns de *bullying*: insultar, depreciar e humilhar a vítima; ataques físicos repetidos contra a vítima; danificar objetos pessoais, tais como material escolar, roupas etc; utilização de expressões ameaçadoras para amedrontar a vítima; intimidar a vítima a fazer coisas que ela não deseja, ameaçando-a para que continue a seguir as ordens; propagar entre os pares rumores negativos sobre a vítima; utilizar a internet (*cyberbullying*) para propagar, em páginas falsas, publicação de fotos, de situações da vítima em *sites* de relacionamento, de frases que teriam sido proferidas pela vítima etc.; grafitação depreciativa sobre a vítima; emissão de comentários depreciativos sobre a família da vítima (principalmente a mãe), local de moradia, aparência pessoal, nível de socioeconômico, [orientação sexual](#), [religião](#), [etnia](#), [nacionalidade](#) ou qualquer outra diferença em relação ao grupo; chantagem [de várias modalidades](#); colocar a vítima em situação constrangedora, principalmente com uma autoridade, para que venha a sofrer sanções sobre algo que não tenha feito; diante de pessoas externas ao grupo, é comum a utilização do sarcasmo, para passar a falsa ideia de amigo da vítima, assegurando, assim, o controle da situação e a confirmação da submissão total da vítima; isolamento social da vítima.

Mas, quem são os praticantes de *bullying*? De maneira geral, são descritos como pessoas desagradáveis, antissociais arrogantes e antipáticas. É provável que levem estas características para a vida adulta, para a vida familiar ou para o ambiente de trabalho. Há estudos que apontam que vêm de família pouco estruturada, embora este seja um conceito bastante controverso devido às grandes especulações sobre como seriam estas famílias que se enquadram neste padrão de definição. Mas, sem dúvida, tais estudos sugerem que suas famílias têm relacionamentos afetivos fracos entre seus membros e que falta supervisão mais eficaz pelos pais, quando o modelo de solucionar impasses adotado é baseado em comportamentos agressivos.

Fazendo-se uma comparação entre os gêneros, os meninos envolvem-se em uma frequência muito maior com o *bullying*, tanto como autores quanto como vítimas da agressão. Em relação às meninas, estas, embora com menor frequência, também implicam-se com *bullying*, que se caracteriza, principalmente, pela difamação ou pela

exclusão. As vítimas de *bullying* são desrespeitadas em relação à sua liberdade e autonomia, às suas escolhas e vontades, pois são impedidas de se relacionarem com quem deseja, de brincar livremente, de fazer a tarefa na escola em grupo, porque os agressores são mais fortes e intolerantes e lhes impõem tal sofrimento (FANTE, 2005).

Como consequência, desenvolvem medo, distúrbios psicossomáticos, depressão, pânico e frequentemente evitam retornar à escola quando esta não é capaz de defendê-la. A fobia escolar geralmente tem como causa algum tipo de violência psicológica. Estas crianças ou adolescentes, além de conviverem em estresse constante, talvez sejam as que mais sofrem com a rejeição, isolamento, humilhação, a tal ponto que existem casos em que a vítima aprende a conviver com a situação se tornando uma voluntária servil do dominador, tamanha é sua impotência e falta de apoio para lidar com a situação. A solidão é uma característica perversa da violência do *bullying*, pois as crianças ou os adolescentes sentem-se sozinhos, não tendo como se defender, pois também faz parte dessa violência impor à vítima o silêncio, pois se esta vir a denunciar a violência que sofrera à direção da escola ou a seus pais, a pena que lhe será imposta é a de piorar sua condição de alvo e de ser discriminada ainda mais (ROSS, RYAN, VOIGT, EIDE, 1991).

Embora os colegas afirmem repúdio ao *bullying* e digam-se solidários à vítima, tornam-se inseguros e temerosos de que possam vir a se tornar as próximas vítimas e declaram que nada podem fazer para defendê-la (Lopes Neto, 2005). Mas, sem dúvida, esta situação os afeta indiretamente, pois lhes está sendo imposto aprender em um ambiente inseguro, onde não há solidariedade entre as pessoas.

De acordo com Lopes Neto (2005), considera-se alvo do *bullying* o aluno exposto de forma repetida ou por algum tempo às atitudes negativas de um ou mais alunos, com a intenção de ferir e incomodar a outra pessoa.

Os escolhidos para vítima dos *bullies* geralmente têm dificuldade de socialização, sofre repetidamente as consequências dos comportamentos agressivos de outros e não apresenta habilidades para reação e fazer com que essas condutas que a prejudicam parem.

Fante (2005) aponta as características mais comuns das possíveis vítimas como: aspecto físico frágil; medo de que lhe machuquem ou de ser fisicamente fraco nos esportes e nas brigas, principalmente no caso dos meninos com coordenação motora deficiente. Dentre outras características também podem apresentar timidez, sensibilidade, passividade, submissão, insegurança e perfil depressivo. Ainda, para Fante (2005), a vítima tem poucos amigos, é retraída, infeliz e sofre por sentir vergonha, medo e ansiedade; tem baixa autoestima e acredita que merece os maus-tratos que sofre; relaciona-se melhor com adultos do que com pessoas da sua idade; tem dificuldades de se impor no grupo, tanto física como verbalmente; não apresenta agressividade, o que favorece a ação dos agressores. Fante (2005) conclui que a possível vítima é aquela pessoa que serve de bode expiatório para um grupo.

De acordo com Sposito (2001), no ambiente doméstico a vítima começa a apresentar desculpas, que podem ser sintomas de doenças físicas para faltar às aulas. Também aparentam irritação, ansiedade, depressão e sonolência durante o dia, e apresentam desleixo nos afazeres escolares.

Para Olweus (1991), pioneiro nos estudos e pesquisas de *bullying*, a união das características físicas com as psicológicas faz com que alguém se torne “presa fácil”, como por exemplo, isolamento e falta de comunicação com outras crianças. Na verdade,



a falta de habilidade para fazer amigos e manter boas amizades é importante para que uma criança se torne vulnerável ao *bullying*.

Para Beaudoin e Taylor (2006) e Blatchford (1998), é importante que as vítimas de *bullying* sejam identificadas e que os professores observem comportamentos de isolamento durante a recreação; de separação do grupo com aproximação do professor ou de algum adulto, de dificuldades em falar em sala de aula, por estarem diante dos demais, apresentando insegurança ou ansiedade; e se nos jogos em equipe é o último a ser escolhido.

Fante (2005) alerta para a necessidade de se atentar para possível desleixo do aluno em tarefas escolares, tristeza, depressão, ansiedade, e se, ocasionalmente, apresenta contusões, feridas, cortes, arranhões ou roupa rasgada de forma não-natural, absenteísmo, e se perde constantemente seus pertences.

Do mesmo modo, segundo Fante (2005), é importante que se preste atenção ao agressor. Dentre os comportamentos habituais, deve-se observar se o agressor faz brincadeiras ou gozações, rindo com desdém e hostilidade; se coloca apelidos em colegas, de forma maldosa, insultando, menosprezando, ridicularizando ou difamando; se faz ameaças; dá ordens; incomoda; intimida; empurra, bate, dá socos, beliscões ou puxa os cabelos; se está sempre envolvido em discussões e desentendimentos; se pega material escolar, dinheiro, lanches e outros pertences dos demais, sem o devido consentimento.

Para Guimarães (1996), assim como outros autores, atos de violência e a prática de agressões interpessoais entre os estudantes vêm aumentando. Dentre as agressões, as verbais e ameaças são as mais frequentes. Este autor focaliza a depredação escolar e faz uma análise sobre a violência escolar explicando o fato de que tanto pobres quanto ricos agredem o patrimônio público, porém, cada classe social se apropria de maneira diferente dessas ações, ou seja, os vândalos destroem o patrimônio por simples diversão e outros o quebram por não sentirem o patrimônio público como algo que lhes pertença.

Fante (2005) argumenta que o *bullying* ocorre em todas as instituições educacionais, independente de suas tradições, localizações e até mesmo do poder aquisitivo dos alunos, pois uma boa escola não é aquela onde o *bullying* não acontece, mas aquela em que quando houver *bullying*, saberá enfrentar com coragem, determinação e ética. Contudo, só haverá sucesso na redução do *bullying* se houver cooperação, participação e comprometimento de todos os envolvidos: pais, alunos, professores e de todos aqueles que trabalham no espaço escolar (GABRIEL, 2008).

## CONCLUSÕES

As respostas dadas ao questionário mostraram que 112 (93,33%) alunos sabem o que significa *bullying* e que 102 (85%) já presenciaram alguma situação de *bullying*. Para as reações descritas diante da presença em situação de *bullying*, 17,65% (f=18) dos participantes afirmaram que defenderam a vítima; 75,49% (f=77) não fizeram nada, ou por medo ou por acharem que não deveriam se intrometer naquela situação, pois esta não lhes dizia respeito.

Quando foi perguntado aos participantes que tipo de situação de *bullying* estes haviam presenciado, as respostas totalizaram 404, sendo 23,76% (f=96) relativas à violência física, tais como soco, pontapé, tapas etc. e 76,24% (f=308) em relação à violência psicológica, distribuídas em: 28,57% (f=88) para apelido, 25,65% (f=79)

relativas a xingamento, 21,10% (f=65) sobre discriminação, 12,66% (f=39) referiram-se a exclusão e 12,01% (f=37) apontaram para ridicularização.

Dentre os participantes, 75 (62,5%) afirmaram terem sido vítimas de *bullying*. Estes resultados não correspondem às estatísticas apresentadas por Fante (2005) e este índice elevado deve representar a grande propaganda que a mídia vem apresentando nos últimos meses sobre o fenômeno *bullying*, chamando atenção para possíveis tragédias que seriam atribuídas a pessoas que foram vítimas desta agressão.

Entretanto, quando foram indagados sobre a participação em situações de agressão a outrem, como *bullies*, somente 15 (12,5%) admitiram que já participaram deste tipo de violência. Para 13 estudantes (10,83%), a escola está atenta para reprimir o *bullying* em seus alunos.

Diante da pergunta sobre as consequências do *bullying* para a vítima, 32,69% (f=85) dos participantes apontaram problemas de saúde devido ao medo e ao estresse; 21,92% (f=57) mencionaram problemas de aprendizagem; 17,31% (f=45) apontaram para medo de se relacionar; 12,31% (f=32) mencionaram solidão; 5,77% (f=15) pensaram em depressão; 5% (f=13) isolamento, e 4,23% (f=11) mencionaram suicídio para casos extremos.

No tocante à pergunta “O que você acha que deveria ser feito para prevenir o *bullying* nas escolas?”, 83,33% (f=100) dos estudantes entrevistados responderam que pensam que a escola deveria atuar mais ativamente na repressão contra o *bullying*, e apontaram como algumas possibilidades de se tentar resolver o problema de violência nas escolas: palestra (f=85, sendo 38,46%), adoção de regras mais rígidas (f=80, sendo 36,20%), contratação de psicólogos (f=23, sendo 10,41%), esclarecimentos sobre como se deve proceder em situações de *bullying* (f=18, sendo 8,14%), orientar os pais dos alunos que foram vítimas e os pais dos agressores (f=15, sendo 6,79%).

Para concluir, é importante ressaltar que o *bullying* tem estado na mídia e vem sendo alvo de debate em vários programas de rádio, televisão e jornais de grande circulação. Alguns estados já adotaram políticas públicas para combatê-lo no intuito de diminuir a violência nas escolas, pois são apontadas consequências nefastas para as vítimas deste tipo de agressão. Deste modo, espera-se que estas ações de prevenção ao *bullying* nas escolas venham garantir saúde e qualidade de vida, assim como melhoria da educação.

O *bullying* pode ser compreendido como situação limite para o nível de tolerância da sociedade, pois se esta não estiver preparada para lidar, superar e combater o *bullying*, as chances de reduzir as outras formas de comportamentos agressivos e destrutivos estarão comprometidas. Entretanto, há que se destacar que inúmeras crianças e adolescentes ainda estão expostos ao risco de sofrerem com a violência nas escolas, do mesmo modo que os *bullies* não estão recebendo apoio necessário para retirá-los de caminhos que possam vir a causar danos permanentes para sua vida assim como para outras pessoas.

A compreensão de que atos agressivos derivam de influências sociais e afetivas, e que são construídas historicamente e justificadas por questões familiares e comunitárias devem possibilitar a descoberta de formas de vida mais felizes, produtivas, saudáveis e seguras. Para tanto, é preciso considerar que todas as crianças e jovens adolescentes possuem direito a mudanças e a reconstrução de seus projetos de vida, ainda que em situações muito adversas, podem vir a protagonizar uma vida apoiada na paz, na segurança e também caminharem em direção à felicidade. Como não se trata de um desafio simples, depende de intervenção interdisciplinar competente, não só por

profissionais das áreas de educação e saúde, mas também de sua família, além da vontade política dos governantes.

#### REFERÊNCIAS:

- BARDIN, L. (1994). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Personna.
- BEAUDOIN, M.H.; TAYLOR, M. (2006). [\*Bullying e Desrespeito: como acabar com essa cultura na escola\*](#). Porto Alegre: Artmed.
- BLATCHFORD, P. (1998). *Social Life in School: pupils' experience of breaktime and recess from 7 to 16 years*. London: Falmer Press, 1998.
- COSTANTINI, A. (2004). *Bullying: como combatê-lo?* São Paulo: [Italia Nova](#).
- FANTE, C. (2005). *Fenômeno bullying: como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz*. São Paulo: Verus.
- GABRIEL, C. (2008). *Pedagogia da Amizade - bullying - o sofrimento as vítimas e dos agressores*. São Paulo: Gente.
- GIANNONI, C.C. (2009). *Brincadeiras que Fazem Chorar! introdução ao fenômeno*. São Paulo: [All Print](#).
- GUIMARÃES, A. (1996). *A dinâmica da violência escolar: Conflito e ambiguidade*. Autores Associados: Campinas.
- LOPES NETO, A.A. (2005). Bullying: comportamento agressivo entre estudantes. Violência escolar, violência juvenil. *J Pediatr*. Rio de Janeiro. 2005.
- OLWEUS, D. (1991). Bully/victim problems among school children: Basic facts and Effects of a School Based Intervention Program. In: RUBIN, K. & PEPLER, D. (Orgs.). *The development and Treatment of Childhood Aggression*. Hillsdale: Erlbaum, p.45–102.
- ROSS, C.A; RYAN, L; VOIGT, H; EIDE, L. (1991). Dissociators in a College Student Population. *Dissociation*, v.4, p. 147-151.
- SPOSITO, M.P. (2001). Um breve balanço da pesquisa sobre violência escolar no Brasil. *Educação e Pesquisa*. v.27, n.1, p.87-103.

Palavras-chave: *Bullying*, escola, violência, agressão.

Nível: Pesquisador - P

Código da área da pesquisa: Social

2º Apresentador: Valéria Marques de Oliveira

#### **ESTRESSE OCUPACIONAL E ESTRESSORES EM CAMINHONEIROS: PROPOSTA DE CONSTRUÇÃO DE UMA ESCALA.** [Valéria Marques de Oliveira](#)

(Departamento de Psicologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ); *Célia Regina de Oliveira* (Universidade Estácio de Sá e GEPAPIC – Grupo de Estudos, Pesquisa e Assistência Psicossocial ao Idoso e ao seu Cuidador, Resende/RJ); *Marcos Aguiar de Souza* (Departamento de Psicologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ).

O estresse ocupacional é um tema atual no contexto das relações laborais que demandam intensa atualização e muitas vezes se situam além do limite saudável, fator que justificaria considerar-se o estresse ocupacional uma área de estudo e não apenas um tema. O estresse pode ser estudado a partir: a) dos estímulos estressores; b) das respostas aos eventos estressores, e c) do processo geral dos estímulos estressores-respostas. Evidências na literatura relatam as precárias condições de trabalho dos caminhoneiros que vivenciam jornadas de trabalho com carga horária excessiva, prazos

de entrega apertados, longos períodos distantes da família, exposição constante a riscos e violência nas estradas, dentre outras. A especificidade do tema estresse em seu recorte ocupacional, e mais estritamente dirigido à população de caminhoneiros se justifica dada a singularidade da questão. Optou-se pelo estudo a partir da relação descrita na última opção relacionada à questão subjetiva, isto é, de que forma o caminhoneiro identifica e avalia os eventos como estressores e a forma como interfere/lida em sua vida. Percepção e cognição são, portanto, conceitos chave nesta proposta de interação entre estímulos potencialmente estressores e as habilidades de enfrentamento. Os estressores organizacionais têm sido diferenciados em dois grupos: de natureza física ou psicossocial. O primeiro refere-se a questões ambientais tais como barulho, ventilação, iluminação, entre outros fatores que compõem o ambiente. O segundo refere-se aos estressores baseados nos papéis, os fatores intrínsecos ao trabalho, aos aspectos de relacionamento interpessoal, a autonomia/controle no trabalho e aos fatores relacionados à carreira. Para o aprofundamento do estudo acerca do entrelaçamento entre as variáveis, propõe-se discutir a escala de avaliação de estresse ocupacional em caminhoneiros construída na parceria de pesquisadores de duas instituições do ensino superior (UFRRJ e UNESA) aplicada no Programa Estrada para a Saúde coordenada pela CCR. O presente estudo objetiva apresentar o resultado da revisão bibliográfica que fundamenta a proposta desta escala que partiu de estudos atuais, enfocando o estresse como uma reação do organismo que ocorre quando ele vivencia situações que exijam grande esforço emocional relacionado à intensidade e duração. Assim, o estresse tem sido investigado considerando-se três estágios: alarme, resistência, exaustão. Recentemente, outro estágio tem sido também discutido: o da quase-exaustão. Especificamente no âmbito ocupacional, tem sido proposta a integração dos aspectos psicológicos, sociais e fisiológicos que afetam o indivíduo em seu contexto laboral. Considera-se, assim, o estresse ocupacional resultante da avaliação subjetiva das complexas relações entre condições de trabalho, variáveis de personalidade e eventos externos, acompanhada da percepção de incapacidade para lidar com as fontes de estresse. A construção do instrumento proposto permitirá o desenvolvimento de estudos mais aprofundados com caminhoneiros, fator que contribuirá para investigações futuras visando à redução das altas taxas de acidentes e comportamentos de risco observados atualmente.

Palavras-chave: Saúde de caminhoneiros, Formação profissional, Desenvolvimento humano.

Nível: Pesquisador - P

Código da área da pesquisa: Social

3º Apresentador: Fátima Niemeyer da Rocha

**O ESTRESSE COMO OBSTÁCULO PARA A QUALIDADE DE VIDA E A FELICIDADE NA VELHICE.** Fátima Niemeyer da Rocha (Curso de Psicologia, Universidade Severino Sombra, Vassouras, RJ), Maria Elisa Carvalho Bartholo (Curso de Pedagogia, Universidade Severino Sombra, Vassouras, RJ)

A Psicologia Positiva tem investigado a qualidade de vida em várias etapas da vida. A qualidade de vida se compõe de bem-estar objetivo, referindo-se aos recursos que propiciam a satisfação das necessidades básicas de vida e segurança, com os componentes: bem-estar econômico e bem-estar sócio-demográfico; e de bem-estar



subjetivo, referindo-se ao que as pessoas pensam e sentem sobre suas vidas, com os componentes: satisfação com a vida, afeto positivo, afeto negativo e felicidade. A qualidade de vida foi definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”, e abrange os domínios: estado psicológico, níveis de independência, saúde física, padrão espiritual, características ambientais e relacionamento social. O estresse é definido como uma alteração global do organismo para se adaptar às mudanças de um modo geral, surge da ação direta dos persistentes esforços adaptativos da pessoa à sua situação existencial. Em qualquer idade a pessoa está sujeita a eventos estressantes, capazes de perturbar o comportamento normal ou exacerbar um transtorno psíquico. A OMS projeta que em 2025 existirão 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos e de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010 a expectativa de vida do brasileiro ao nascer alcançou 73,5 anos. A qualidade de vida na velhice é com frequência associada a fatores relacionados com o problema da dependência e a capacidade de autonomia do idoso, onde as dependências podem resultar tanto de alterações biológicas, como de mudanças nas exigências sociais. O crescimento relativamente acelerado do número de velhos aponta para a necessidade de conhecimento de suas necessidades e possibilidades de viver uma vida com qualidade, para que se mantenha como cidadão ativo na sociedade. O estudo que objetivou verificar a relação entre a avaliação de qualidade de vida e a percepção das fontes cotidianas de estresse na velhice, foi desenvolvido em 5 municípios da Região Centro-Sul Fluminense, com uma amostra de 63 participantes, através da aplicação dos instrumentos de coleta de dados: WHOQOL-bref, do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp e um Questionário de Levantamento das Fontes de Estresse. Os resultados indicaram: 57.1% dos participantes apresentaram sintomas de estresse; o estresse foi identificado principalmente como: cansaço mental, nervosismo, impaciência, pressa, desgaste físico, mau humor, esgotamento nervoso, irritação, tensão, desequilíbrio emocional, doença; os eventos estressores mais apontados foram: falta de dinheiro, dívidas, trabalho em excesso, decepção com os outros, política, problemas familiares, frustração, atividades em excesso, doença, tristeza, violência, preocupação e aborrecimento; os fatores que diminuem o estresse destacados foram: ter dinheiro, conviver com amigos, exercícios, tranquilidade, relaxar, ler, ouvir música, passear, ir à igreja, rezar e ter paz; 55% dos Idosos Masculinos e 60.4% dos Idosos Femininos avaliaram sua qualidade de vida como “Boa”.

Apoio financeiro: Universidade Severino Sombra

Palavras-chave: Estresse, Qualidade de Vida, Felicidade, Velhice.

Nível do trabalho: P

Código da área da pesquisa: Social